

Coaching e famiglia: come ritrovare equilibrio, dialogo e serenità nei momenti di cambiamento

Avrai notato anche tu che nella tua famiglia ci sono periodi in cui tutto va liscio come l'olio e altri in cui qualcosa si incrina. È tutto normale. I **cambiamenti** interessano ogni essere umano, sia un adolescente che un adulto, sia un figlio che un genitore. E non sempre i cambiamenti ci piacciono o siamo stati noi a cercarli! A volte arrivano per necessità e all'improvviso.

Quello che accomuna tutti i **momenti di cambiamento in famiglia** è il fatto che portino con sé emozioni, dubbi e nuove domande.

In molti casi l'attenzione si concentra sui figli, soprattutto quando entrano nell'adolescenza. Eppure, mentre loro crescono, crescono anche le responsabilità, le paure e le esigenze degli adulti. Una famiglia attraversa i cambiamenti come un insieme di persone legate tra loro: **se uno dei suoi membri vive una fase delicata, anche gli altri cercano un nuovo equilibrio.**

Come coach familiare accompagno mamme, papà e famiglie proprio in questi passaggi. Perché i cambiamenti sono inevitabili e forse anche tu ne stai attraversando uno. Se sei in difficoltà, prenditi qualche minuto per leggere questo articolo. **Ti aiuto a capire come leggere i momenti di cambiamento e affrontarli con la tua famiglia.**

Quando cambia una persona, cambia tutta la famiglia

A volte arriva l'adolescenza di un figlio, altre volte una nuova esperienza lavorativa, un trasferimento, una separazione, una malattia o una difficoltà economica. **Esistono cambiamenti attesi e altri che sorprendono.** Ma anche quando ce li aspettiamo, potremmo non essere pronti o incontrare comunque resistenze.

L'adolescenza offre un esempio molto evidente. Un ragazzo cerca maggiore autonomia, sperimenta emozioni intense, costruisce la propria identità e desidera spazi personali. Allo stesso tempo, i genitori vivono una trasformazione altrettanto profonda. Cambiano il loro modo di accompagnare un figlio, affrontano nuove preoccupazioni e cercano un equilibrio diverso rispetto agli anni dell'infanzia. Se ti interessa questo argomento, l'ho trattato lo scorso mese. Dai un'occhiata qui: <https://www.donatellaorefice.it/>

Molti genitori pensano che i cambiamenti riguardino solo i propri figli, perché devono cambiare scuola ogni tre o cinque anni, a volte anche prima per svariati motivi. Ci sono amicizie che vanno e vengono, nuovi interessi, nuove conoscenze, nuove richieste. Tuttavia, ricordiamo che siamo tutti umani. **Anche una mamma e un papà possono sentirsi stanchi, disorientati, sopraffatti dalle responsabilità oppure attraversare periodi di maggiore sensibilità emotiva.**

Ci sono famiglie in cui uno dei due genitori decide di divorziare o cambiare lavoro trasferendosi. Oppure capitano, purtroppo, delle malattie all'interno del nucleo familiare o appena vicino, ad esempio quando i nonni invecchiano. A volte non ci sono eventi evidenti, ma comunque l'interiorità di una persona viene scossa e serve ritrovare equilibrio.

In generale, le esperienze di tutta la famiglia, di ragazzi e di adulti, fanno parte della vita e meritano ascolto tanto quanto le emozioni dei figli. Il primo consiglio che mi sento di darti è quindi quello di accogliere le vulnerabilità. In quanto genitore, non devi sempre avere le risposte pronte o le soluzioni in tasca.

Le difficoltà fanno parte anche del tuo percorso di crescita come adulto. E se le accogli senza giudizio, insegni ai tuoi figli che le emozioni appartengono a tutte le età e che una famiglia può attraversare i momenti complessi restando unita. *Oggi sono io in difficoltà, domani lo sarai tu, ma ci saremo sempre l'uno per l'altro.*

Quali sono i rischi dei momenti di cambiamento?

Le persone hanno modi tutti loro di reagire ai momenti di difficoltà. I cambiamenti possono portare incertezze e paure. Molti reagiscono con irritabilità, conflitti, isolamento, calo della prestazione scolastica o lavorativa. Se poi la risposta in famiglia è orientata alla disfunzionalità, quindi si ottengono comunicazione inefficace, confini e ruoli confusi, alleanze scorrette, **l'ansia e lo stress aumentano.**

Osserva la tua famiglia: le conversazioni sono brevi e non portano a nulla? Spesso le tue parole vengono interpretate e non ascoltate? Oppure tu stesso tendi ad arrivare a conclusioni affrettate al posto di sederti di fronte a tuo figlio e ascoltarlo? Ciascuno prova a difendere la propria posizione ma nessuno vuole davvero risolvere? Poco alla volta aumenta la distanza emotiva e anche gli episodi quotidiani assumono un peso maggiore. Se hai notato questi comportamenti, non pensare che sia tutto perduto. Incontro numerose famiglie che attraversano questi momenti e **riescono a ritrovare equilibrio dopo un lavoro con me.**

Talvolta un figlio interpreta il silenzio di un genitore come mancanza di interesse. Un genitore, invece, può leggere alcuni comportamenti dell'adolescente come rifiuto o chiusura personale. In realtà, entrambi stanno cercando di adattarsi a una fase nuova della loro relazione. Con il passare del tempo possono comparire tensioni sempre più frequenti, accompagnate da una sensazione di distanza che coinvolge tutta la famiglia. **L'unico rimedio a tutto questo è il dialogo.**

Prevenire la distanza emotiva, abbracciare l'ascolto

Ogni famiglia possiede risorse preziose. A volte rimangono semplicemente coperte dalla fatica del momento.

Una famiglia vive bene i cambiamenti quando ciascuno trova uno spazio in cui sentirsi accolto. Ascoltare significa dare valore ai bisogni, alle emozioni e ai vissuti delle persone coinvolte. Significa creare occasioni di confronto, dedicare tempo alle conversazioni e lasciare spazio ai punti di vista di tutti.

Un **esercizio** che faccio fare sempre, e che puoi provare anche tu, è questo. Scegli un momento in cui siete tutti liberi e presenti. Ogni membro sceglie un argomento di tensione che lo preoccupa. A questo punto, può cominciare una conversazione protetta: chi parla ha diversi minuti, decidete voi quanti, per esprimere liberamente i propri sentimenti senza essere interrotto. Gli altri devono poi riassumere ciò che hanno capito, dimostrando attenzione ed evitando fraintendimenti. Solo dopo che l'ascolto è confermato, la persona che ha la parola può fare le sue richieste agli altri e questi possono rispondere per quanti minuti volete. Ripetere con ruoli invertiti. Questo esercizio migliora immediatamente la comunicazione e può essere svolto regolarmente, anche una volta a settimana o al mese.

Il dialogo assume un significato diverso quando ciascun componente sente di poter parlare senza timore di ricevere giudizi. Da qui nasce una collaborazione più spontanea e una maggiore capacità di affrontare insieme le difficoltà della vita quotidiana.

E se non ce la fate da soli?

Hai mai considerato l'aiuto di un coach in famiglia? Il coaching familiare interviene definendo obiettivi concreti di cambiamento nel presente, facendo leva sulle risorse di ciascuno. A differenza della terapia, il coach non fa diagnosi né indaga il passato, ma accompagna la tua famiglia verso soluzioni pratiche.

Possiamo scoprire nuove tecniche e strumenti pratici per sviluppare nuovi schemi relazionali e superare le difficoltà, tutti insieme. Possiamo parlare di comunicazione, di ruoli, confini, emozioni, imparando a gestire rabbia, incertezze, prese di distanza.

Ogni situazione possiede una storia diversa. Per questa ragione **il percorso prende forma ascoltando bisogni, valori e aspettative, così da creare uno spazio accogliente in cui mamme, papà e figli possano ritrovare fiducia nelle proprie risorse.**

Cosa puoi fare da oggi?

Un piccolo passo. Tutta la famiglia definisce insieme uno o due obiettivi concreti e positivi, scrivendoli come contratto. Esempio: *Da oggi in poi, invece di litigare alla sera per i compiti, faremo due cicli di 10 minuti di studio concentrato e poi 5 minuti di pausa insieme.* Oppure: *Il venerdì sera nessuno usa lo smartphone dopo cena per almeno 30 minuti.* Il contratto viene firmato da tutti e appeso in casa. Ogni settimana si verifica a turno il rispetto delle regole: in caso di successo, si prevede una piccola ricompensa. Questa tecnica rinforza la responsabilizzazione e fa appello alla motivazione di tutti.

Provaci anche tu e goditi i risultati! Se hai altri dubbi, non esitare a contattarmi per avere più informazioni.